EVALUACIÓN SUMATIVA DE Educación física y salud

Nombre: Curso: 8° Básico A Fecha:

Unidad: Unidad 1, Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas. Objetivo de Aprendizaje N°3 y N°4

Contenido: Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la condición física.

Prema: 60% Ptje. Total: Ptje. Obtenido:

Actividad: Cada estudiante deberá realizar 3 a 4 veces por semana la rutina de ejercicios que se describe en el punto (1) Estiramiento o Elongación y (2) Tabata. Además puede incorporar a cualquier miembro de la familia para que realicen los ejercicios en grupo.

1.- Realizar ejercicios de estiramientos antes y después de cada sesión de trabajo. Los ejercicios de estiramiento (elongación muscular) pueden ser los que se realizan en clases o bien puede utilizar los que aparecen en este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Si no puede realizar todos los ejercicios que realizan en el video correctamente, no te preocupes, ejecuta los que puedas.

2.- Desafío: realiza 3 o más rutinas de Tabata (sesión de trabajo) al día. La idea es ir variando las rutinas de ejercicios para que se trabajen distintos grupos musculares. Ejemplo: Lunes (a, e y c), Martes (d, b y f), Miércoles (b, a y e)... Si te sientes con energía y quieres romper tus límites, puedes realizar más de 3 rutinas de Tabata y además puede inventar una o más rutina de Tabata si quiere.

a.- <https://www.youtube.com/watch?v=4UzeAKb0qxA>

b.- <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

c.- <https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY>

d.- <https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>

e.- <https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY>

f.- <https://www.youtube.com/watch?v=iY00Xf8tmM4>

3.- Elegir un día de la semana en el cual no realizarás ejercicios (Tabata), y ejecutar una rutina de YOGA.

Sugerencia: si no puedes realizar todos los ejercicios que se demuestran en el video, no importa, realiza los que puedas. PERO RECUERDA QUE LOS LIMITES TE LOS PONES TU…

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

4.- El día viernes 8 de mayo y con la ayuda de un celular, graba un video con una (1) rutina de Tabata y guárdala. Y el día viernes 22 de mayo graba con el celular, la misma rutina de Tabata. Estos dos videos tendrá